

2023年ted演讲稿 ted励志演讲稿(优秀9篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

ted演讲稿篇一

志气这东西是能传染的，你能感染着笼罩在你的环境中的精神。那些在你周围不断向上奋发的人的胜利，会鼓励激发你作更艰苦的奋斗，以求达到如象他们所做的样子。以下是本站小编分享的ted励志演讲，一起来和小编看看吧。

假如生活是一本书，而你是作者，那么你会希望自己编写出怎样的故事？而当年正是这个想法改变了我的人生。

我在炎热的拉斯维加斯的沙漠中长大，我所向往的是自由自在的生活。我做着周游世界的白日梦，想象着能够住在下雪的地方，并把所有想讲的故事一一拍摄出来。19岁那年，高中毕业后的一天，我真的去了下雪的地方，成为了一名按摩治疗师。这份工作只需要用到手，旁边就是按摩桌。那时的我能去任何地方。这是人生中第一次，我感到自由、独立、安全。生活就在我的掌控之中。

但这时我的生活出现了逆转。一天我感觉自己的了流感便提早回到了家，可是不到24小时，我住进了医院，要靠呼吸机维持生命，并且被告知只有不到2%的存活可能。几天之后，我陷入了昏迷，医生诊断为病毒性脑膜炎，一种疫苗可以预防的血液感染。在接下去的两个半月里，我失去了脾脏、肾

脏，失去了左耳的听力，两腿膝盖以下被截肢。当我的父母用轮椅把我从医院推出来的时候，我感觉自己像是被拼起来的玩具人。

那时我以为最坏的日子已经结束了，但是几周之后，当我第一次看到我的新腿，这才意识到远没有结束。我的支撑棒是笨重的金属块，它用管子与踝关节和黄色的橡胶脚固定在一起，从脚趾到踝关节上凸出来的橡胶线，看上去像静脉。我不知道自己想要什么，但绝对不会是这个。当时我的妈妈在我身旁，我们抱头痛哭，泪如雨下。

后来，我戴上这粗短的腿站了起来，那可真是太疼了，行动也不利索。我在想，天哪，我要怎么靠这些假肢周游世界？怎么过我想要的充满奇遇和有故事的生活？怎么再去滑雪？那天一到家我就爬上了床。此后几个月，生活都如此，我彻底失去了信念，逃避现实，对假肢置之不理，我在身体上和精神上彻底地崩溃了。

但是我知道，生活总要继续，为了过下去，我必须得跟过去的amy告别，学着接纳新的amy。我忽然明白，我的身高不必再是固定的5英尺5英寸(1.68m)。相反，我想多高就多高，想多矮就多矮，这完全取决于我跟谁约会。如果我去滑雪，那么脚再也不会被冻到。最大的好处是，我的脚能做成任意大小，穿进商场里的任何打折靴子。我做到了，这是没脚的好处！

这时我问自己，生活该怎么过？假如我的人生是一本书，而我是作者，那么我希望自己拥有怎样的故事？我开始做白日梦，我梦到和小时候一样，幻想自己优雅地走来走去，可以自由地帮助身边的其他人，可以去快乐地滑雪。我不能眼睁睁看着自己一点点消磨时间，我要去感觉，去感受风拂过我的面庞，感觉我的心跳加速。似乎从那时开始，我的人生开始了新的篇章。

四个月后，我回到了滑雪场，事情没有想象中那么顺利，我的膝盖和踝关节没办法弯曲。在上行的索道上，有一刻我吓到了所有的滑雪者，我的脚和滑雪板绑在一起飞下了山坡，可我还在山顶上。我当时很震惊，和其他滑雪者一样震惊，但是没有灰心。我知道只有找到合适的脚，我才能再来滑雪。这一次我学到，我们人生的局限和障碍，只会造成两种结局：要么让我们停滞不前，要么逼我们迸发出巨大的创造力。

我研究了一年，依然没有弄清楚要用哪种脚，也没找到任何能帮到我的厂商，所以我决定自己做。我和我的假肢制造商一起随机地装配零件，我们做了一双能滑雪的脚。你看，生锈的螺栓、橡胶、木头和亮粉色胶带，虽然简陋但我能变换指甲油的颜色哦！这些假肢是我收到最好的21岁生日礼物。

后来我爸爸给了我一个肾，让我又可以追梦了。我开始滑雪，回去工作，然后回到学校。在xx年的时候我参与投资了一个专为青年残疾人服务的非营利组织，让他们能参与到极限运动中来。后来，我有幸去到南非，帮助那里成千上万的孩子穿上鞋子使他们能够走路上学。再后来，去年二月，我赢回两座世界滑雪锦标赛金牌，这使我成为世界上滑雪排名最高的女残疾选手。

xx年前，我失去了双脚，我不知道能做什么。但如果今天你问我，是否愿意回头，让我的人生再回到原来的轨道，我的答案是no！因为我的脚没有让我失去能力，而是逼我依靠自己的想象力，相信各种可能性，让我相信想象力可以作为工具，打破任何藩篱。因为在我们的意识深处，我们可以做任何事，成为任何人。所以请永远地相信梦想，直面恐惧。让我们活出自我，超越极限！

虽然今天的主题是关于创新，我的故事看似跑题，但我不得不说，在我的人生里，创新是唯一的可能。因为我的经历让我了解到，那些痛苦与厄运看似是生活的终结，但也正是想象力和故事开始的地方。

所以我今天想告诉你们的是，不要把人生中的挑战和困难当做坏事，相反你应从正面去看待它们，让它们作为点亮你我想象力的美好礼物。它会帮助我们超越自我、飞跃藩篱，看人生的阻碍到底能为我们带来哪种惊喜。

人类的声音：是我们所有人都弹奏的乐器。可能是这个世界上最有力的声音。它绝无仅有，或能引起战争，或能说“我爱你”。

我所提议的是，我们需要改变一些习惯。在此我为你们收集整理了，说话的七宗罪。我没打算假装这是一个详细的列表，但这七个，我以为是我们相当容易犯的坏习惯。

第一就是：流言蜚语

在背后说某些人的坏话。这不是一个好习惯，我们都很明白那个说闲话的人在五分钟以后就会在别人跟前说我们的闲话。

第二，评判

我们知道有些人在谈话中是这样的，这让人很难听进别人的话，如果你知道你被人评判且被认为不合格。

第三，消极

你能陷入这个泥潭。我的母亲，在她生命的最后几年里，变得非常非常消极，很难让人听她说话。我记得有一天，我对她说，“今天是十月一号，”她说，“我知道，这不可怕吗？”当某人那么消极的时候是很难让人听进去的。

另外一种消极，就是抱怨

这是英国的全国性艺术。是我们的全国性运动。我们抱怨天气，体育和政治，几乎每件事，但实际上抱怨是病毒性的

悲催， 它不会在这个世界上传播太阳和光明。

借口

我们都遇上过这个家伙。 也许我们都曾经是这个家伙。 有些人有指责癖好。 他们怪罪任何人 而不是对自己的行为负责任， 所以， 这又是让人难以聆听的一种。

七件里面的老六， 倒数第二， 浮夸， 吹牛

它有时贬低了我们的语言， 事实上。 比如， 如果我看见 什么真的很神奇的事情， 那我该说些什么呢？（笑声）当然这种夸大后来就变成了说谎。 彻头彻尾的说谎， 我们就不想听这种我们知道会说谎的人。

最后是， 固执己见

把事实和意见混淆。 当这两件事混为一谈， 你就像在听风一样。 你知道， 有人用他们自己的意见来强迫你。 这很难让我们听讲。

这就是说话的七宗罪。 我认为这些是我们需要避免的。

但有没有比较正面的呢？

的确有。 我想建议四种我们可以牢靠站立的， 真正强有力的基石或者基础， 如果我们想让我们的言语有力 并且让世界产生变化。

幸运的是， 这些事情连起来是一个单词。 这个词就是“hail”□ 它有着特别好的定义。 我不是讲那个天上掉下来的， 砸在你头上的东西。 我在谈论的是“热情地致敬或赞扬”这个定义。 我认为我们的言辞会如此被接受， 如果我们坚持这四件事。

那么它们到底是什么呢？看看你是否能猜到。

h代表了诚实(honesty)当然，说真话，直接了当并且清楚明白。

a代表了真实(authenticity)做一个自然而然的自己。我的一个朋友把它描述为坚持真实的自己，我觉得这是一个优美的表述。

i代表了正气(integrity)言而有信，说到做到，成为别人能信任的人。

这出于两个原因。第一，我认为绝对的诚实，也许不是我们所想要的。我的意思是，天哪，今天早上你真难看。那可能不必要。诚实是很重要的。当然，适当地带着爱。但还有，当你真的很希望别人好，就很难同时评判他们。我不知道你们是否能同时做到这两点。那么hail

上面提到的是你所说的内容。另外，就像老歌里唱的，你所说的很重要，还有你的表达方式也很重要。你有一个很神奇的工具箱。里面有难以置信的工具，然而这个工具箱只有不多的人打开过。

我愿意跟你们在这里做一点儿探查，并且找出几种工具。你也许想拿来试一下，这些将会增加你说话的力量。

比如说，音域

假声大部分时候可能是没用的，但在两者之间会有一种是有用的。对于在座的语音教练们，我不会在这个问题上很深入。然而，你能定位你的声音。如果我把声音提到鼻子这儿，你可以听出不同。如果我把声音降到嗓子这里，这是我们大部分人大多数时候所做的。但是如果你想有份量，你需要降到胸腔。你听出了不同吗？我们给声音低沉的政治

家投票，那是真的，因为我们把深沉和权力、权威联系在一起。那是音域。

然后我们再说音色

那是你的声音让人感觉如何。研究显示我们喜欢那种丰厚，平滑，温暖，像热巧克力一样的声音。当然如果你没有那样的声音，这也不是世界末日。因为你可以训练。去找到一个声音教练。你可以做很神奇的事情，利用呼吸，姿势，还有锻炼来提高你嗓音的音色。

然后是韵律

我喜欢韵律。那是唱歌，是元语言，我们用来传送意味。在谈话中是意思的根基。那种说话一个声调的人很难让人听讲，如果他们没有一点儿韵律。那就是单调这个词的来源，或者说枯燥无味，一成不变。我们还有重复性的韵律，每个句子的结尾好像是一个疑问句，但事实上，它不是疑问句，而是陈述句。（笑声）如果你一遍一遍地重复某个东西，它会限制你用韵律来交流的能力，我认为这是一件憾事，让我们努力打破那个习惯。

语速

我可以非常非常兴奋地飞快地说着什么，或者我能慢下来强调，在结尾处，当然是我们的老朋友，沉默。在讲话中，有一点儿沉默没关系，是吗？我们不需要用“嗯”和“啊”来填充。沉默就很有力。

当然，音调常常跟语速一起来指示兴奋度，但你能仅仅用音调就显示出来。你把我的钥匙放在哪儿啦？你把我的钥匙放在哪儿啦？那么轻微的差别在这两个表达中。

最后，是音量

我能用音量表示极端的兴奋。如果我打扰了任何人的话，抱歉。或者，我能用很轻的声音让你认真地注意。有人全程一直都在说话。别那样。那叫做“公放音乐”，把你的声音不假思索和草率地强加给别人。不好。

当然，这些工具真正发挥作用的地方，是当你有什么很重要的事情要做的时候。这可能是像这样站在演讲台上对着人演讲。它可能是求婚，要求加薪，或者婚礼上的讲话。不管是什么，如果它非常重要，你应该看着这个工具箱，以及将要工作运行的发动机，没有预热的发动机不会好好工作。预热你自己的声音。

妙极了。给你自己来鼓个掌。请坐，谢谢你们。(鼓掌)

下次你演讲之前，提前做到这几项。

现在让我在结束之前作个总结。这一点是认真的。这就是我们的所在，对吗？我们说得不好，人们也听不进去，在一个吵闹和喧哗的环境里。我已经在讲台上分阶段地谈到这个问题。这个世界会是怎样，如果我们有说服力，人们有意识地听，在一个量身定做的环境下？或者说得更大一些，世界将会是怎样，如果我们有意识地说话，有意识地倾听，并且有意识地针对声音来设计我们的周围环境？那会是一个听起来非常美丽的世界，在那儿理解会是常态。那是一个值得传播的理念。

谢谢你们！

ted演讲稿篇二

无论阳光灿烂，还是阴雨连绵，在我眼中看到的却始终是一片光明。老师，因为有了您的存在光明便时常驻守在我的心间。

您用火一般的感情温暖着每一个同学的心房，无数颗心被您牵引激荡，连您的背影也凝聚着滚烫的目光。

您不是演员，却吸引着我们饥渴的眼睛；你不是歌唱家，却让知识的清泉叮咚作响；您不是雕塑家，却塑造着一批批青年人的灵魂。刻在木板上的名字未必不朽，刻在石头上的名字未必流芳百世，而您的名字就刻在我们心里，这才是真正的永存！教师节演讲稿由本站提供！

那洁白的粉笔之魂，从您的手上漂潇洒洒落在那苍苍白发上和那银丝融在一起，落在那整洁的衣服上，便有了梨花般的情意。

还有许多美好的画面都深深的铭刻在我们的脑海里。

忘不了，那永远挂着和蔼可亲的笑容的赵自平老师是那样的平易近人；

忘不了，那认真负责的张春芳老师多少次的挑灯夜读……

他们的思想，他们的话语充满着诗意，蕴涵着哲理，又显得那么的神奇，在我的脑海里，它们曾激起过多少美妙的涟漪。

ted演讲稿篇三

大家好！

幸福是每个人都可以拥有的。她就像是一位纯洁的天使，默默地躺在心的角落。只有用纯洁的爱去呼唤她，才会享受到幸福的滋味。

幸福是一种神奇的力量，她会吹散所有的愁云，给人们带来欢乐。

情人节前夕，我们家发生了一件令人非常不愉快的事——爸爸妈妈因为事业上的问题，吵架了！“你怎么这样不可理喻？”“你无理取闹！”从爸妈的房间里传出了一阵阵骂声。“我该怎么办？”我的心里乱极了。对我来说，父母吵架简直是晴天霹雳。无助的我，只能在自己的房间里失声痛哭，滴滴泪水浸湿了衣裳……原本美满的家庭，会因此而破裂吗？爸爸妈妈会离婚吗？那么我不就成了孤儿了？在一阵胡思乱想中，我进入了梦乡。

听到这段话，我差点笑出声来，总之他们能和好真是一件大喜事！突然，门打开了，只听见妈妈惊叫道：“啊！女儿，你……你都听到啦？”我得意地点了点头。这时，爸爸把我和妈妈搂在怀里，说：“这才是个美满的家庭嘛！”顿时，欢笑声响彻了房子的上空。

ted演讲稿篇四

尊敬的各位同学，领导，大家下午好！

今天我要演讲的题目是坚持不懈，胜利终将属于你。众所周知，在我们的日常生活中，经历了很多东西才能慢慢成长，而这也是不少人人生旅途必须具备的东西，一粒种子长成参天巨树的过程并不容易，而一个人想要做栋梁之才，更是如此！海纳百川，非一日之事，在每个岗位上，我们都有着自己的潜能。这时，或许有人抱怨自己寒窗苦读十几载未能考上理想大学，下面来讲个小故事。有一天，小明和小谢一同去柜台领取奖品，这时分发奖品的人，问他们俩是要20块，还是要一个苹果，他俩自然是认为有钱赚了，于是说要20块，结果那个人把苹果分成20块。

看来人生就是如此，有时候我们以为走了运气，有路可走，但是实际上这只是老天对你开了一个小玩笑而已。大部分人都遭遇着成家立业，日复一日，然后老死的过程，并非每一个人都是卓而不群的，一些人在艰难日子来临之时，也会格

外脆弱，但是在这一过程中，你也不应该放弃自身梦想，在艰难日子来临之时，我们也应相信那句话，相信吧！那快乐的日子总会来临。

还有一些人说在人生过程中害怕失败，要是失败了怎么办？要是我的能力不够怎么办？这时，一些人也不愿承担风险，花了大量时间和他人交流，想要别人喜欢自己，认识自己！但是这往往只是太过复杂，花了那么多时间在别人身上，最终只是迷失了自己。此时，我们也先将心中的撻蛇除去，朝着梦想不断前进，做更为优秀的自己。

海面始终难以风平浪静，人生也是如此，是充满艰辛坎坷旅途。在爱因斯坦的相对论发布之后，曾有人制作了一本反驳相对论并罗列了一大类的声势浩大的讨伐，但爱因斯坦却对此不屑一顾，假如我的理论是错的，那么一个人反驳就对了，要不然100个零加起来还是零，他坚定的信念让他赢得了后期的相对论大胜，过后的他也成为了世人瞩目般的存在。

还是那句老话，相信各位朋友都听够了吧！阳光总在风雨后，在一些人抱怨自己生活如此不公平时，也不如反思一下自己，在反应堆里磨练自己，认清现实，遇事不乱，坚持不懈的走下去。你的行动与信仰将会成为你内心潜能的不竭催化剂，如果你害怕落后，那就赶紧向前！如果你害怕失败，那就不断成功！

ted演讲稿篇五

ted它是美国的一家私有非盈利机构，该机构以它组织的ted大会著称。ted演讲的主旨是ideas worth spreading(传播有价值的思想)。今天小编给大家分享这篇精彩的ted演讲——《向死而生》，欢迎阅读。

每个人都需要一个触动来唤醒自己，对演讲者来说，那就

是11000伏的高压。

演讲者大二时，参加完感恩节活动与同学嬉闹，爬到了布满电线的城际列车的顶部，失去双腿和一只胳膊。

从这天晚上起，他与死亡建立了正式的联系。

演讲者现在是一句临终关怀和姑息疗法的医生，让更多的人关注死亡体验，并且有更大的创造力；以及去重新思考、重新设计我们如何迎接死亡。

对大多数人来说，死亡带来的最大恐惧不是在死亡本身，而是慢慢死去的过程。

如果可以看透这一点，就知道哪些是必须忍受的痛苦，哪些是我们可以改变的痛苦，前者需要我们去适应，后者需要我们去改变。

利用姑息疗法，让人在任何阶段都感到舒适、保持良好的生活状态。

比如离世：当住户离世时，殡仪馆人员来到时，工作人员推着逝者遗体穿过花园，在大门处停下，每个工作人员、其他住友、亲人朋友如果愿意可以分享一个小故事、唱一首歌或者默哀，然后在遗体上撒满花瓣，这些只需要花费几分钟的时间，就是一幅简单而甜蜜的告别画面，满怀温暖离开人世；这与大医院的告别形成鲜明对比，大医院布满各种管子和仪器的房间，指示灯不停闪烁，清洁工们鱼贯而入，将遗体迅速移走，让人感觉逝者从未存在过，医院很容易让人感觉到麻木。

很多面对死亡的人，事情的优先级也发生了变化，清楚知道什么才是我们生命最重要的东西，然后去做。

只要我们还有感官在，作为人的存在，就能感受到与外界的连结，让我们活在当下。

沉重的悲痛是无法避免的，无论什么途径都无法避免死亡。

制作更多身体和心灵的空间，让生命焕发全部光彩。

我们选择的不是坐以待毙，而是让变老和死亡变成一场追逐走向高潮的华丽乐章。

虽然没有长生不老的药，但是我们可以设计通向死亡的路，像一场解放运动，让你意识到，你总能在剩下的生命中找到惊艳之美或者生命的意义。

我们疯狂的热爱某一些时刻，也许，我们可以学着活得更精彩，不是为了避免死亡，而是为了向死而生。

让死亡带领我们前行，而不是想象力的荒芜之地引领我们。

菲菲有感：西方人对死亡抱着坦然的态度，而中国人因为传统文化的影响，一直忌讳死亡，甚至与之相关的词都觉得特别不吉利。

现代医院关注“病”，却很少关注“人”。

濒临死亡的患者，除了疾病带来的痛苦，还有内心的折磨，内心的折磨本是属于非必要的痛苦，怎么来将它剔除呢？怎么把握身体任何一丝残存的感官用力的感受这个世界和生命给予我们的美好瞬间？怎么给自己设计一条无悔的死亡之路呢？死亡是我们生命必经的一部分，要学着让自己活的更好更精彩，而不是为了避免死亡。

ted演讲稿篇六

在大自然中，因为自律，才使河流有道，才会有“黄河之水天上来，奔流到海不复回”的运转；因为有自律，才使瀑飞有力，才会有“飞流直下九千尺，疑是黄河落九天”的气势；在宇宙中，因为有了自律，才使地球自转有轨，才会有“坐地日行八万里，巡天遥看一千河”的壮观。

自律就是约束自己，严格要求自己，常常省视自己，完善自我，做到“严于律己，宽以待人”。

高攀龙曾说：“轻财足以聚人，律己足以服人，责宽足以得人，身先足以率人。”正因如此，如你有万贯家财，你尽可以散尽，聚集所有的人为你效劳，但如果你自己不能洁身自好，那就不能使别人诚服于你，如果你严谨地约束自己，别人会心甘情愿地为你效劳，你才能领导他们。

古人自律的事例比比皆是。古汉有“一钱太守”刘宠，被人们所爱戴；三国有诸葛亮自降三级，为将士所敬仰；明有“二不尚书”范景被人们所歌颂。古代的名人，正因为他们严于律己，才会深得人们的尊敬，历代传颂。所以，一个能自制的人，就是有力的人。

一个人要严于律己，一个公司亦如此。现在知名度很高的海尔集团，有一次冰箱刚上市，当时市场的需求量很大，很多冰箱生产厂家草率将产品上市，但海尔集团的工作人员却当众砸毁了几台花费大却质量不过关的产品。从此，海尔的信誉度剧升，不久，凭着他们过硬的产品跻身于世界品牌行列。因为海尔集团的领导有了这种自律的精神，才会有如此辉煌的成就。

古人云：“吾日三省吾身。”这是要求我们时常回顾一下自己的经历，自我检查一下，从而找出自己的缺点，进而完善自我，明确前进的目标，所以，我们要养成自律的习惯。

ted演讲稿篇七

大家好！

在一处高高的悬崖上，有一片花草地。每天阳光洒在这些花花草草上，让它们沐浴在温暖之中。

但这些平凡的花草中有一朵与众不同的花，她很高傲。作为最美、最艳、最高的一朵花，她的一生注定是不平凡的。她常常用蔑视的眼光俯视着那些她认为低贱的植物们，嘲笑它们。原来它们还想与这最美的花成为朋友，但久而久之便对她敬而远之了。

一、高傲的花

得到仰视和万众瞩目的那朵花幸福吗？不幸福。我明明得到了我想要的尊重和景仰啊，我自己想着。我本以为再用蔑视和高傲赢得了敬畏之后自己便开心极了，可是为什么自己觉得这么的孤独、寂寞呢？我不知道。是真的不知道，心也为这无解常常揪着。

二、小花

我一出土便知道在我们这些花中有一朵又大又美的花，她美到极致，是每一朵花羡慕的对象。我对她好奇极了，就想和她打声招呼，交个朋友，可她却瞥了我一眼，望向了远处。我有些挫败，又想上前，她又瞪了我一眼，我只好放弃。我在一旁偷偷的看她。我看到那些和我一样平凡的花们都在相互说笑着，谁又冒出了一个新芽，谁又落了一瓣花……可她却在那孤傲的立着，没有花敢上前与之攀谈。

三、土

我仰望着那些从我身上长出来的花儿们，欣慰的看着它们茁

壮成长，一个个都长高了，都很美。我就像母亲一样给予它们养分。但有一朵我却一直担心她，她是它们中出落得最美的，最高的，却也是最孤独的。我从未见过任何一朵花和她说话，不怪它们，是她每次总用凶狠的眼神怒视它们。孩子，我多希望你能像它们一样有的可以抒心的朋友啊。

四、高傲的花

时间一天天的过去了，原本还想和我说话的那些丑花们都不来了，我连原本极少的乐趣都没有了。看着它们那么的欢乐，我也在想。我，是不是不应该对它们啊。它们好像也没有招惹我，我却一直觉得它们低贱，卑微。可是它们真的卑微吗？它们好像只是比我矮一些，没有我漂亮吧。可为什么我却一直以此嘲讽它们呢？也许是因为我的骄傲不允许我和它们表现的一样吧。不过，我和它们的寿命大概是一样长的吧，那样的话，我们死后又有什么区别呢？同时死，死后都被变成泥土，成为别的花的养料。那我是不是应该珍惜我还是我时的时光呢？也许，我也弯下枝干，和它们成为朋友呢。

五、小花

六、土

七、高傲的花

ted演讲稿篇八

今天我演讲的题目是健康饮食、文明就餐。

1、请爱惜粮食，杜绝浪费。节约粮食是尊重他人劳动的表现，也是您高尚人格的体现。

2、请保持良好的就餐秩序，排队就餐，讲文明、讲礼貌、守公德，言语文明、举止得体。让整齐有序的队伍成为学校餐

厅里一道亮丽的风景线。

3、请自觉回收餐具。吃完饭后就把餐具和杂物带到餐具回收处，既减轻了餐厅人员的工作任务，又方便了其他的同学。

4、请不要随地吐痰、乱扔餐巾纸和食物残渣，注意自己的仪表、穿着和行为，给自己留下美好的回忆，也为他人创造干净整洁的环境。

5、请注意食堂的相应规定，不得恶意损坏或丢弃餐具。

6、请爱护餐厅的设施，不蹬踏桌凳，自觉维护公共设施安全。

7、就餐时请不要大声喧哗，细嚼慢咽，低声细语，不挑食，合理饮食。

8、不吃膨化、油炸、辛辣等不健康食品。

9、请尊重餐厅工作人员，对工作人员的服务不满意，可及时向餐厅管理人员反应，不侮辱甚至谩骂工作人员。发现问题，不吵不闹，逐级反应，妥善解决。

食堂是大家生活的重要组成部分，营造清洁舒适的就餐环境，需要大家共同努力。文明用餐是个人素质的体现，自觉收拾餐具，则是个人素质的提高。文明就餐体现一个人的美德与个人魅力，当代中学生的健康成长事无巨细，让我们从自身做起，从点滴做起，从身边做起，共同营造一个良好的就餐环境；用行动展现自己的风采，让身心得到升华！

ted演讲稿篇九

我是个有拖延症的人吧。

每次deadline的日子渐近，我都会如临大敌。紧张、恐慌、

手心发汗……望着堆积如山的任务，我感觉生命的尽头莫不过如此。事情在我身上，总是做得如此匆忙，那些名人雅士做事情的从容不迫，干净利落，似乎从来都没有在我身上上演过。我大概真的有拖延症吧，不然为什么会在百忙的期末复习中居然还抽出时间，默默在万马奔腾的图片中数着到底有多少只马，这种无意义而又浪费时间的事情究竟荒废了我多少生命？我其实是认真的，每件事情的开始的时候，我都严阵以待，并且积极做计划，按部就班地完成。但是那种看着计划一点点完成，产生的那种奇大无比的充实感是让人兴奋的。有时候，累了一天，真的很辛苦，“反正已经完成这么多了，为什么不放松一下自己呢？剩下的那点晚点再做也不迟啊！”这类念头会一点点吞噬我全部的意志。然后居然就可以开始肆无忌惮，无忧无虑的玩耍！好吧，我真的有拖延症。正如我现在这样，在截稿日期的压力下，依然在找着各种各样的借口去回避。到头来却又是顶着压力在期限之内疯狂的压榨自己。如此循环往复，这不就是玩也没玩好，学又没学成么？在关键时刻将自己的时间精确到秒，就为了挤出那么一点时间去逃避那些真正需要被完成的事；原定12：35分开始复习，抬头一看表，12：36了，那要不就等到12：40这个整数再开始吧！于是时间就这样悄无声息的流逝了，这难道还不是拖延症么！

我是个有拖延症的人啊！

无数次的经历都已经让我深深感受到了痛苦和懊悔。回忆一下以往的经历吧，多少次的辗转反侧，多少次的夜不能寐，所有的根源都是拖延症。这种感觉就好比我的脑子里住着一个思考者，他知道真正重要的事情有什么。还有一只喜欢享乐的猴子！他喜欢做一切放松的事情，哪怕这些事情没有任何意义也并不是我真心想做的事情，只要能够减轻我的焦虑，它就是值得猴子去做的事情。这些逃避的事情，为的都只有一个目的，降低我自己对拖延本身的罪恶感，从而也会放大那些已完成部分的成就感，然后就越拖越多，最终就陷入了拖延的怪圈，将大堆的事情留给了理性的思考者默默苦恼。

过往的曾经留给我的只有虚无的傲慢。我堆积了狂妄，以为一切都可以在最后的一刻搞定；我堆积了无知，在自我的满足里做了井底之蛙；我堆积了愚昧，在时光的空白里迷失了自我与方向。

拖延症，这一次，我想真正和你说再见，不，永别！